



Angeleitete Meditation

„Angeleitete Meditation“ hat den Schwerpunkt, sich nach innen hin auszurichten und die Selbstwahrnehmung auf körperlicher und geistiger Ebene zu schärfen. Die Einheiten dienen dazu, bewusst etwas für sich zu tun, zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Das Angebot lädt dazu ein, gerade aufgrund der vielfältigen Belastungen durch die Pandemie, seine Alltagsorgen loszulassen und das eigene Wohlbefinden zu steigern.



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Termine:

Die Einheiten finden fortlaufend jeweils montags von 19:00 – 19:30 Uhr statt. In den bayerischen Sommerferien und an Feiertagen entfällt der Kurs.

Hinweise:

Der Kurs findet über die virtuelle Meeting Plattform Zoom statt. Für eine Teilnahme wird ein Gerät (z. B. Computer, Laptop, Tablet) mit Internetzugang und Webcam benötigt.

Kosten:

Für Teilnehmende fallen keine Kosten an.

Referent:

Tilman Rickert ist ehemaliger Diplommeteorologe und Gymnasiallehrer und hat sich als Kursleiter in den Bereichen „Tanz, Musik und Entspannung“ selbständig gemacht.



Anmeldung:

Der Kurs ist offen für neue Gesichter, die diese Form der Entspannung ausprobieren möchten. Interessierte können sich jeweils eine Woche vor Monatsbeginn zum Kurs anmelden unter der Rufnummer 09371 9526-15 oder per E-Mail unter: mgh-miltenberg@johanniter.de

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail vom Referenten mit den benötigten Login-Daten und weiteren Infos zur Veranstaltung.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Mehrgenerationenhaus Miltenberg

Arnouviller Ring 3, 63897 Miltenberg

Tel. 09371 9526-15

mgh-miltenberg@johanniter.de

www.johanniter-miltenberg.de

Stand: Mai 2021



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander – Füreinander



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben